



# 9月のけんこうだより

令和7年9月1日  
なかのしまのぞみ保育園

9月に入ってからまだまだ暑いが続いています。

9月は夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりとお風呂に入り、しっかりと食事&睡眠をとって残暑を乗り切りましょう。

8月の園児の健康状態（感染症）についてお知らせします。

ヒトメタニューモウイルス感染症1名でした。

## 9月9日は救急の日

### 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など

ご家庭に救急箱の用意はありますか？  
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくとう安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおきましょう。

## たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

### 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない



## 手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

### きれいな手の洗い方

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <br>腕まくりをし、水道水で手を濡らします。 | <br>石けんをしっかり泡立てます。 | <br>手の平を合わせて洗います。 | <br>手の甲を洗います。           |
| <br>指と指の間を洗います。         | <br>指先、爪の中を洗います。   | <br>手首を洗います。      | <br>石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。 |

8月の健康教育 テーマは「手洗い」

4歳児と5歳児クラスではブラックライトを使用して手洗いの汚れ具合を最初に確認。その後手洗いの仕方を学びもう一度チェック。綺麗になった手を、実際に目で見て確認することが出来ました。手洗いは歌（しまじろうのあわあわ手洗い）に合わせて行いました。たいが組さんは歌を覚えてくれるまでその後実践し取り組んでくれました。そして3週間後には、5歳児が学んだことを3歳児クラスに訪問し手洗いの仕方を教えてくれました。その成果もあってか3歳児のお友だちはみんな真剣に聞いてくれて、その後手洗いの実践の場面では小さな手を一生懸命動かして皆一生懸命に取り組んでくれました😊

また、以下の資料は0歳児からも手洗いの習慣として日頃から出来そうなことなのでぜひお家でも参考にして実施してみてください😊



## 手洗い



### 0歳児 手をふいてもらう

離乳食が始まったら、「きれいにしようね」と声をかけながら、食事やミルクの前は必ず手をふきます。



### 1歳児 手を洗ってもらう

「ごはんだから手を洗おう」と声をかけて手洗いに誘います。大人がせっけんをつけていねいに洗い、ふいてあげましょう。



### 2歳児 自分で洗えるようになる

自分で水を出し、せっけんをつけて大まかに洗い、流し、ふくことができますが、きちんと洗うためには、見守りと声かけが必要です。



### 3歳児 しっかり洗える

「手を洗おう」と声をかければ、自分で正しい洗い方ができますが、洗った後のチェックは必要です。

